



Cerba HealthCare  
ITALIA

#16  
COPIA OMAGGIO

# Cerba Italia Magazine

Publicato da Cerba HealthCare Italia | [www.cerbahealthcare.it](http://www.cerbahealthcare.it) | Numero 16 | INVERNO 2024/2025

Scopri i consigli per prenderti  
cura di te in inverno

# Sommario



08

4

Le vostre e-mail

6

News

8

Evitiamo il crack!

Dott. Sante Enrico Cogliandro



10

10

SOS pelle in inverno: consigli per difendere viso, labbra e mani dal freddo

Dott.ssa Rossella Chiodini

12

Gli eventi negativi fanno invecchiare a livello sia fisico che psicologico

Dott.ssa Emanuela Muriana



18

14

La sindrome del piede diabetico

Dott. Roberto De Giglio

16

Migliorare la performance sportiva con la nutrigenetica

Dott. Sergio Carlucci

18

Un rebranding che migliora l'esperienza delle persone

Andrea Luison, Michele De Chirico



21

20

L'importanza dei dettagli

Marco Daturi

21

Qual è la dieta giusta per l'inverno?

Dott. Raffaele Soccio

22

Integrare pubblico e privato: il contributo di Cerba alla salute genetica

Dott. Sergio Tempesta



24

24

Dall'azienda al paziente: Service Lab e medicina del lavoro

Emanuele Martella, Stefano Larghi, Marco Passarello

26

Cerba e Policlinico Casilino: insieme per la qualità e l'innovazione

Antonio Tolomeo, Florinda La Loggia, Stefano Larghi

# Editoriale

## L'inverno: tempo di cura e rinascita

L'inverno rappresenta un terreno fertile per la rinascita, proprio come la **fenice** che risorge dalle sue ceneri, simbolo che abbiamo scelto per rappresentare il **programma Longevity**. Questa visione della **medicina 3.0** mira a **estendere la durata della vita in buona salute**, offrendo un approccio innovativo per **vivere al meglio ogni giorno e guadagnare vita nei prossimi anni che abbiamo a disposizione**.

*Cerba HealthCare Italia lavora ogni giorno per rendere la salute accessibile a tutti, combinando innovazione tecnologica e attenzione umana.* Che si tratti di prevenzione, diagnosi o consulenza, il nostro impegno è offrire **supporto concreto e percorsi personalizzati**, accompagnandoti in ogni stagione con energia e consapevolezza. **Perché prendersi cura di sé è il primo passo verso un futuro più luminoso.**

Buona lettura!



**Stefano Massaro**

CEO CERBA HEALTHCARE ITALIA



Edito e distribuito da  
 © Cerba HealthCare Italia Srl  
 Sede Legale: Via Giacomo Peroni 452, 00131 Roma  
 Headquarter: Via Durini 7, 20122 Milano  
 Sede Amministrativa: Via Giacomo Peroni 452, 00131 Roma  
 Gruppo Iva 14996171006  
[www.cerbahealthcare.it](http://www.cerbahealthcare.it)

Direttore responsabile: Avv. Stefano Massaro  
 Fotografie: Shutterstock, archivio privato, Adobe Stock, Depositphoto  
 Stampa: Grafiche Noè  
 Progetto: Zero Pixel Srl  
 Ufficio stampa: Eo Ipsy Srl

Registrazione del Tribunale di Milano n. 77 del 08.04.2021  
 Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione anche parziale, in ogni forma e con ogni mezzo, inclusi la fotocopia, la registrazione e il trattamento informatico, senza l'autorizzazione del possessore dei diritti.



Le vostre e-mail

Scrivici a [info@cerbahealthcare.it](mailto:info@cerbahealthcare.it)

## Laboratorio analisi

 **Poiché l'aspettativa di vita continua ad aumentare, è lecito chiedersi se anche il periodo di fertilità della donna si è allungato?**

 Se da un lato i progressi della medicina e il miglioramento delle condizioni sociali e dello stile di vita hanno contribuito all'allungamento dell'età media, non altrettanto si è verificato per la durata del periodo riproduttivo, in particolare per la donna. La qualità degli ovociti risente infatti dei normali processi di invecchiamento dell'organismo, per cui la "finestra fertile" femminile è circoscritta ad una fase della vita e l'epoca della menopausa è rimasta stabile negli anni. Ciò spiega ad esempio come nella società di oggi, in cui spesso la scelta di avere figli viene sempre più posticipata per ragioni socio-culturali e di indipendenza economica, molte coppie debbano affrontare problemi legati alla diminuzione della fecondità e sempre più frequentemente affrontino percorsi di procreazione medicalmente assistita (PMA). **La fecondità femminile raggiunge il picco massimo tra i 20-25 anni, poi gradualmente dimi-**

nisce fino a subire un calo molto significativo dopo i 40 anni. Con l'età, inoltre, aumenta il rischio di complicanze ostetriche, di abortività e di anomalie cromosomiche nel nascituro, tra cui, ad esempio, la sindrome di Down (da un caso su 2000 nelle ventenni a un caso su 25 nelle quarantacinquenni). La più grande preoccupazione di una coppia all'inizio di una gravidanza è sicuramente la **salute del nascituro** e nel valutare il percorso di diagnosi, o screening prenatale è fondamentale che la donna (o meglio la coppia) riceva una consulenza e un'informazione adeguata su quali sono i test disponibili e su quali sono i potenziali risultati. In generale, **per gravidanze a basso rischio il test del DNA fetale (NIPT) può essere considerato il test d'elezione per lo screening non invasivo delle principali anomalie cromosomiche**, data la sua elevata sensibilità e specificità. Nel caso, invece, in cui le indagini ecografiche documentino un sospetto di malformazione fetale, o vi siano altri fattori di rischio (bi-test, familiarità, ecc.) è opportuno optare per procedure invasive (villocentesi o amniocentesi) che permettano di ottenere risultati con valore diagnostico.

## Laboratorio analisi

✉ **Soffro spesso di disturbi intestinali come gonfiore, crampi e irregolarità. Mi chiedo se potrebbe trattarsi di intolleranze alimentari. Mi hanno parlato del Test 108 Intolleranze Alimentari di Cerba. Come funziona e cosa valuta?**

💬 Il Test 108 Intolleranze Alimentari è stato creato appositamente per ricercare eventuali reazioni avverse agli alimenti, che potrebbero contribuire ai suoi disturbi intestinali. Questo esame si basa sull'analisi di specifici anticorpi (IgG4) prodotti dal sistema immunitario in risposta a 108 diversi tipi di alimenti, tra cui cereali, latticini, frutta, verdura, carne e pesce. Viene eseguito attraverso un semplice prelievo di sangue. I risultati forniscono un'indicazione su eventuali sensibilità alimentari, aiutando a identificare gli alimenti che potrebbero causare o aggravare i sintomi. **Questo test è consigliato a chi soffre di sintomi o disturbi intestinali.** Bisogna sottolineare che le intolleranze IgG4 non sono sempre la causa diretta dei disturbi e i risultati devono essere interpretati da uno specialista. Dopo essersi sottoposti al test, per valutare i prossimi passi è consigliata la **consulenza di un nutrizionista o di un gastroenterologo** per delineare un piano alimentare personalizzato e un'alimentazione equilibrata.



**Test**  
**108 Intolleranze Alimentari**  
Mangiare bene per stare bene

Insomnia, emicrania, gonfiore o inappetenza? Dietro questi sintomi ci possono essere decine di motivi: noi ne analizziamo 108.

## Sport

✉ **Ci sono novità nella Medicina dello Sport Cerba per la stagione invernale?**

💬 Questo inverno si prospetta, dal punto di vista del meteo, straordinario per chi ama la montagna e gli sport invernali, in attesa del grande appuntamento delle Olimpiadi invernali Milano-Cortina 2026. I centri di medicina dello sport Cerba HealthCare Italia sono pronti ad accogliere centinaia di atleti e appassionati, mettendo a disposizione tutte le tipologie di visite agonistiche finalizzate al rilascio del certificato di idoneità per poter praticare tutti gli sport riconosciuti dal CONI.

Ricordiamo che per gli sport come **sci alpino** (slalom speciale, gigante, super G e discesa libera), **snowboard, skeleton, bob e combinata nordica** il protocollo di visita è il B2, che prevede una visita neurologica e una con il medico dello sport che rilascerà la certificazione di idoneità. In alcuni casi, è prevista l'esecuzione di un esame complementare, l'elettroencefalogramma (EEG), che può essere eseguito in alcune sedi su appuntamento. La validità del referto è quinquennale e deve coprire l'intero periodo di validità della certificazione.

**Perché la visita neurologica?** Perché in queste discipline è intrinseca la componente della velocità e pertanto bisogna prevedere cautele extra in fatto di prevenzione e sicurezza. E il neurologo è uno specialista fondamentale per poter valutare l'idoneità dell'atleta nella pratica di determinate discipline. Sulle piste di questo inverno, così come nelle prossime Olimpiadi, la spettacolarità è assicurata, ma **la prevenzione in ambito medico sportivo deve essere garantita dagli standard più elevati.**



📍 Italia

## Cerba accelera sull'Agenda 2030

**Energia green, logistica a basso impatto e iniziative per migliorare il benessere lavorativo**

«Come membro fondatore dell'UN Global Compact Network del nostro Paese, Cerba HealthCare Italia promuove una sanità accessibile, sostenibile e inclusiva, con l'innovazione rappresentata dal nostro programma Longevity» sottolinea Francesca Evola, Compliance Officer della nostra azienda. Michele De Chirico, Chief Operational Officer, parla dei progetti in essere per ridurre le emissioni e aumentare l'efficienza energetica: «certificati EAC, illuminazione LED entro il 2025, un programma di ecodriving e "piano sobrietà" per l'uso responsabile delle risorse». Al risparmio di carta contribuisce l'uso del portale in.Cerba.

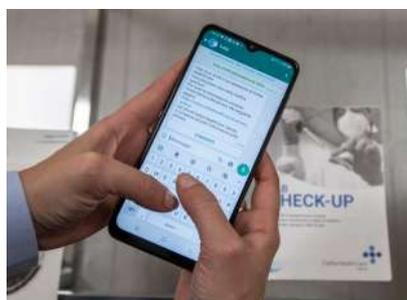


📍 Lombardia

## Novità a Milano

**Due nuovi centri prelievo, punti di riferimento per i cittadini**

Si trovano in via Edmondo De Amicis e in via Bernardo Quaranta i nuovi punti prelievo brandizzati Cerba, pensati per offrire servizi tra cui esami di routine, i check-up, il servizio Longevity e altro ancora. Inoltre, il punto prelievi in via De Amicis è accessibile anche alle persone non vedenti, grazie ad una pavimentazione in gomma che facilita l'accesso e la mobilità. Cerba HealthCare Italia conferma il suo impegno nel migliorare la qualità dei servizi sanitari, ponendo la salute e il benessere dei pazienti al centro di ogni attività.



📍 Italia

## Voilà ora per tutte le specialistiche!

**Prenota con un messaggio su WhatsApp**

Cerba HealthCare Italia continua a rendere più comodo l'accesso ai propri servizi per tutti i tipi di pazienti. Dopo aver testato le prenotazioni via WhatsApp inizialmente per la Medicina dello Sport, ora è possibile prenotare con un semplice messaggio tutte le prestazioni specialistiche. Basta aggiungere ai contatti Voilà, la nostra mascotte, che risponde al numero qui a fianco: ed è pronta a guidare ogni paziente passo dopo passo nella prenotazione desiderata, permettendogli di scegliere la fascia oraria, di fissare e confermare gli appuntamenti con i nostri professionisti.



334 243 6427





## Piemonte

### Cerba partner di Torino Marathon 2024 Sport, salute, benessere ed energia alla TO Marathon

Per il terzo anno consecutivo Cerba HealthCare Italia è stata al fianco di Torino City Marathon, portando sotto i riflettori in particolare il concetto di longevity, che si fonda su prevenzione e stili di vita sani. L'evento, vera e propria festa dello sport e del benessere iniziata il 28 novembre al Marathon Village, è culminato con la maratona del 1° dicembre che ha coinvolto migliaia di partecipanti, inclusi i team formati dal personale di Cerba capitanati da **Stefano Massaro**, CEO di Cerba. Quest'ultimo

insieme a **Federico Cataldo**, Amministratore delegato del Piemonte di Cerba, hanno sottolineato il legame tra sport e salute; a fare loro eco **Alessandra Viano**, Amministratore delegato di Torino City Marathon, che ha ribadito l'importanza dello sport per il benessere. In Piemonte Cerba è in continua crescita come punto di riferimento per la diagnostica, le analisi di laboratorio e la medicina dello sport. I centri si trovano a Torino, Biella, Mondovì, Saluzzo, Alba, Bra, Cuneo e Novara.

## Veneto

### Innovatori nell'uso dell'AI riuniti a San Servolo Tra gli ospiti è stato presente anche il nostro CEO Stefano Massaro

Il 30 ottobre 2024, **Marco Landi**, ex COO di Apple, ha organizzato a San Servolo, a Venezia, un evento incentrato sul tema dell'innovazione nell'Intelligenza artificiale, evidenziando il potenziale dell'AI per migliorare la qualità del lavoro e la sanità. È stato invitato come ospite anche **Stefano Massaro**, Amministratore delegato di Cerba HealthCare Italia, che ha sotto-

lineato l'importanza dell'Intelligenza artificiale nella gestione sanitaria di dati e documentazione parlando del portale **in.Cerba**, delle prenotazioni via **WhatsApp** con Voilà e del **servizio Longevity**. L'evento ha incluso tavole rotonde su applicazioni dell'Intelligenza artificiale alle quali hanno partecipato anche aziende come Google, Accenture Song, TIM.



# Evitiamo il crack!

## Perché è importante misurare la densità ossea con la MOC

A dispetto del titolo, non è di alta finanza, ma di **bassa massa ossea** che questo articolo si occupa. Anche se, per inciso, il lato economico non sarebbe affatto trascurabile: recenti linee guida ci ricordano che la spesa per la cura delle fratture da fragilità ossea in Italia è dell'ordine dei 7 miliardi di euro all'anno, e più. **La diminuzione della densità minerale ossea** (la sigla è **BMD**) è il principale fattore di rischio di queste fratture. La sua misurazione, generalmente eseguita sul **femore** e sulle **vertebre lombari**, ha un potere predittivo pari o superiore a quello della pressione arteriosa per l'ictus, o del colesterolo per l'infarto. E non si deve credere che l'osteoporosi sia una questione solo femminile, perché anche gli uomini ne sono interessati, sia pure più raramente e a un'età mediamente più tarda, ma talora con particolare gravità.

Nel costante progresso tecnologico, l'indagine di riferimento per misurare la densità minerale dello scheletro è oggi considerata la **MOC (mineralometria ossea computerizzata) con metodica DEXA, o DXA**, che valuta l'assorbimento di raggi X di due differenti energie.



### Dott. Sante Enrico Cogliandro

ENDOCRINOLOGO E MEDICO NUCLEARE



A causare la **fragilità ossea** è l'**osteoporosi**, malattia caratterizzata da perdita in quantità (massa e densità minerale) e in qualità (micro e macroarchitettura, proprietà materiali, geometria, microtraumi e conseguenti "microcrack") del tessuto osseo. **Il rischio di frattura raddoppia per ogni punto in meno nel punteggio chiamato T-score**, che esprime statisticamente di quanto si scosta la BMD della persona in esame dalla BMD media di una popolazione sana al termine della crescita, quando la massa ossea ha raggiunto il suo massimo. Nella maturità, **dopo i 50 anni**, la massa ossea è considerata normale fino a un T-score di "**-1 DS**" (dove **DS** significa "**deviazione standard**"); un T-score ridotto di oltre 1 DS indica osteopenia e minore resistenza del tessuto osseo; se ridotto di 2,5 o più DS, indica osteoporosi e aumento esponenziale del rischio fratturativo (come in figura sottostante).

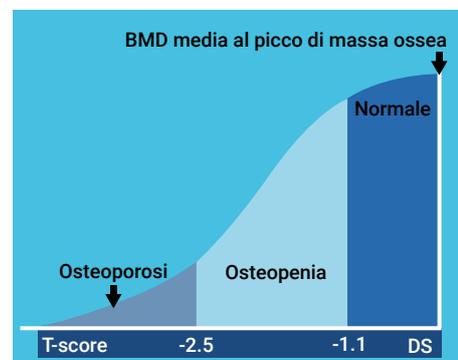


Fig. 1. Il "misterioso" T-score: in "ordinata" (linea verticale) la densità minerale ossea BMD media di una popolazione normale dello stesso giovane, al top dello sviluppo dello scheletro; in "ascissa" (linea orizzontale) la popolazione in esame, distribuita in tre fasce in base allo scostamento statistico da tale media: normale fino a -1 deviazioni standard DS (e non superiore a +2), osteopenia se compreso fra -1.1 e -2.4 DS, osteoporosi se pari o inferiore a -2.5 DS.



Eppure, mentre è noto che l'incidenza annuale di fratture d'anca, ad esempio, aumenta di 30 volte fra i 50 e i 90 anni, **l'incremento prevedibile in base alla perdita BMD con l'età sarebbe solo di 4 volte**. Come mai? Intanto, è possibile che una frattura da fragilità si verifichi anche con una BMD normale. Poi, dato che le persone con osteopenia sono molte di più di quelle con osteoporosi, il numero di fratture da fragilità fra le prime supera di molto quello delle seconde. Molteplici altri fattori clinici, parzialmente o totalmente indipendenti dalla BMD, gravano con diverso peso, infatti, sul rischio di frattura: è quindi evidente **come l'approccio strumentale debba integrarsi con la realtà clinica della persona in esame**, eventualmente avvalendosi anche di appositi algoritmi informatizzati online.

#### *Perché è importante eseguire periodicamente una MOC?*

Perché – in pochissimi minuti trascorsi su un comodo lettino, con un'esposizione ai raggi dell'ordine di una giornata in spiaggia, con una periodicità (salvo casi particolari) non inferiore ai 18-24 mesi e con un costo assolutamente accessibile per una valida garanzia sulla qualità della vita futura – questo esame consente la diagnosi di osteoporosi identificando la soglia diagnostica. Questa è però diversa dalla soglia terapeutica, desumibile dalla valutazione integrata della BMD con gli altri fattori di rischio, che seleziona i soggetti a rischio di frattura che possono beneficiare di eventuali terapie farmacologiche.

**Ricordiamo sempre che, al di là dei dati numerici e statistici, l'ultima parola spetta sempre e comunque al medico.**

# SOS pelle in inverno: consigli per difendere viso, labbra e mani dal freddo

I rigori invernali non sono più un problema se si adottano le giuste strategie per una pelle sana e protetta

L'arrivo della stagione fredda porta spesso con sé diversi problemi per la pelle. Non solo le parti del corpo più esposte – come viso, labbra e mani – ma anche quelle più trascurate, come i gomiti, hanno bisogno di qualche attenzione e di qualche “coccola” in più. Ma perché? Cosa succede esattamente alla nostra pelle durante l'inverno? A rispondere è la **dott.ssa Rossella Chiodini, dermatologa**: «Quando fa freddo si verifica una vasoco-



**Dott.ssa Rossella Chiodini**  
DERMATOLOGA



*strizione, ovvero i vasi cutanei si restringono, e questo comporta un minore apporto di nutrimento alla pelle. Questo fenomeno altera la barriera protettiva della cute, che diventa più vulnerabile ai danni. Il risultato è una **pelle che può presentarsi secca, arrossata, screpolata, con taglietti e altri segni visibili, oltre che fastidiosi**».*

## *I consigli pratici*

Per difendere la pelle dal freddo e dai problemi che comporta, la dottoressa suggerisce diverse strategie. Prima di tutto, **proteggersi adeguatamente**: innanzitutto vestendosi con indumenti e tessuti che aiutano a mantenere il calore corporeo. Anche **l'alimentazione** gioca un ruolo fondamentale: «*Con il freddo si perdono più facilmente le vitamine, quindi è consigliabile consumare frullati di frutta e verdura per reintegrare questi nutrienti*» sottolinea la dottoressa. Un altro accor-

gimento riguarda l'ambiente domestico, spiega sempre Chiodini: «*In casa è utile umidificare l'aria per evitare che si secchi troppo e che la pelle ne risenta*». Quanto alla skincare vera e propria, cioè agli interventi che riguardano direttamente la pelle, dermocosmetici e integratori sono i nostri migliori alleati: l'importante è scegliere quelli giusti.

*“Con il freddo si perdono più facilmente le vitamine, quindi è consigliabile consumare frullati di frutta e verdura per reintegrare questi nutrienti”*

«È fondamentale – continua la dottoressa – **abbondare con creme idratanti a base di glicerina, acido ialuronico o allantoina**, tutte sostanze che aiutano a mantenere la pelle elastica e idratata. Per chi ha la pelle molto secca o ha problemi di ipercheratosi (ispessimento cutaneo),



frequenti per esempio nella zona dei gomiti, consiglio di usare **creme con urea**: sono presenti in commercio a dosaggi variabili, dal 10% al 40%, in base alla gravità della secchezza e alla parte del corpo da trattare». Oltre ai prodotti topici, possono essere utili anche **integratori**: «Come già sottolineato parlando dell'alimentazione, la pelle in inverno ha più bisogno di **minerali e vitamine specifiche che è possibile assumere anche per via orale, tramite integratori**. La scelta fra compresse o altre forme è solo questione di preferenze personali, l'importante è aiutare la nostra pelle dall'interno».

**Le labbra**, spesso dimenticate, meritano una particolare attenzione. «Personalmente non amo i burrocacao – afferma la dottoressa Chiodini –. È vero che questi prodotti danno una sensazione di "barriera" e donano una certa lucentezza, ma non idratano realmente le labbra. Soprattutto in caso di labbra scre-

polate o fissurate, è meglio usare **balsami specifici per le labbra**, che di solito si trovano in pratici tubetti». Qualche indicazione specifica riguarda chi pratica sport.

«Un ulteriore consiglio, che riguarda sia **chi fa attività all'aperto, sia chi va in palestra**, è evitare che le docce frequenti possano peggiorare la secchezza cutanea. Anche se il sudore può aiutare a mantenere la pelle meno secca, questo beneficio si annulla completamente se dopo l'allenamento ci regaliamo una bella e lunga doccia calda. Per quanto sia piacevole, cerchiamo di **fare docce rapide e tiepide, meglio se utilizzando oli o creme lavanti, ed evitando i saponi schiumogeni che tendono a seccare la pelle**. Dopo la doccia, applichiamo abbondante crema idratante e indossiamo indumenti traspiranti». Importantissimo: **mai abbassare la guardia per quanto riguarda la protezione solare**, soprattutto se si fa sport all'aperto e ancora

di più quando aumenta l'altitudine. «Quando ci troviamo in città, in inverno possiamo usare un fattore di protezione 30, ma per chi pratica sport invernali in alta quota consiglio di aumentare la protezione fino a 50, e ricordandosi di **riapplicare la crema frequentemente**». Nonostante tutti questi accorgimenti preventivi, a volte i danni si producono ugualmente, e la secchezza cutanea può lasciare il posto a dermatiti, eczemi e geloni. «Attenzione a non confondere queste condizioni – sottolinea la dottoressa –. **L'eczema da freddo** colpisce soprattutto mani e viso, causando rossore, gonfiore e taglietti. In questi casi, la sola crema idratante non è sufficiente: è necessario utilizzare cortisonici topici per trattare l'infiammazione. Mentre i **geloni** sono una reazione del corpo al freddo, che si manifesta principalmente alle estremità come mani e piedi, rendendole rosse e dolenti. In questi casi non esistono farmaci specifici, ma è importante mantenere il più possibile al caldo le zone colpite».

Seguendo questi consigli, sarà possibile **mantenere la pelle sana e protetta durante tutto l'inverno**, senza rinunciare al benessere e alla bellezza anche nelle giornate più fredde.

# Gli eventi negativi fanno invecchiare a livello sia fisico che psicologico

Questo effetto è legato principalmente agli impatti che tali esperienze hanno sul corpo e sulla mente



**Dott.ssa Emanuela Muriana**  
PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA



È dimostrato come le esperienze negative abbiano un impatto sul corpo e sulla mente. Il nostro corpo reagisce ai traumi con una risposta allo stress che attiva l'asse ipotalamo-ipo-fisi-surrene (HPA): quando questa risposta di allarme è costante, la conseguenza è che accelera il processo di invecchiamento cellulare. Gli individui che hanno vissuto esperienze traumatiche, non superate, spesso mostrano

un livello di stress ossidativo più elevato rispetto a quelli che non hanno subito traumi significativi.

Quasi tutti, nella nostra vita, siamo stati esposti a difficoltà importanti, problemi persistenti e traumi, cioè eventi improvvisi e inaspettati che cambiano drammaticamente la nostra biografia in un prima e un dopo. Quello che fa la differenza sono le **coping reaction**: sono i modi

con cui la persona reagisce psicologicamente nell'affrontare l'evento inaspettato che **cambiano la percezione e l'interpretazione** della propria realtà. Gli studi e la pratica clinica dimostrano che il fatto di sviluppare o meno un disturbo, in seguito a un problema importante che ci è capitato nella vita, dipende proprio da come la persona reagisce. Non tutte le persone esposte a forti stress e traumi (delusioni, abbandoni, licenziamenti, rifiuti, problemi economici, lutti, incidenti, catastrofi, eccetera) sono destinate a sviluppare un disturbo. Ciò che determina la formazione di un problema persistente non è la supposta "causa originaria", ma **la reazione reiterata nel tempo da parte della persona o di coloro che le stanno attorno**, per cercare di risolvere l'evento vissuto o il problema che si è creato.

Quando il tentativo di controllare o cancellare mentalmente un evento vissuto come "traumatico" fallisce, questo si trasforma velocemente in una trappola, creando senso di impotenza, angoscia, paura, dolore, panico e depressione... Si mette in atto così una **bataglia contro il pensiero attraverso tentativi di difesa**, sia consapevoli che inconsapevoli. Fra questi ci sono, per esempio, il cercare di distrarsi, l'evitare le situa-

zioni che richiamano ciò che è accaduto, la richiesta di aiuto, il bisogno di rassicurazioni e la lamentela continua. Si crea così una situazione paradossale: **il non riuscire a smettere di pensare ciò che si vorrebbe dimenticare**. Ma "pensare di non pensare" equivale a pensare ancora di più.

*"Lavorare nel presente per sbloccare i meccanismi mentali disfunzionali (coping reaction) che impediscono la sana elaborazione delle emozioni, quelle che mantengono il pensiero ancorato all'evento vissuto"*

Ecco un tipico problema psicologico che si configura come senza vie di uscita: non solo non risponde più all'impegno mentale di combatterlo, ma maggiore è la volontà di distrarsi e più aumenta l'impotenza.

L'intervento psicoterapeutico necessario, in questi casi, prevede di **lavorare nel presente per sbloccare i meccanismi mentali disfunzionali (coping reaction) che impediscono la sana elaborazione delle emozioni**, quelle che mantengono il pensiero ancorato all'evento vissuto.

L'obiettivo è mettere il passato nel passato e liberare il futuro. Tecniche specifiche, come quelle della **Psicoterapia Breve Strategica**, permettono di affrontare le emozioni evitate perché temute e/o dolorose, ma pervasive. L'efficacia statistica di questo approccio è dell'89%, con un intervallo medio che va dalle 9 alle 27 sessioni di terapia. Si è dimostrato un ottimo alleato nel ridurre lo stress e migliorare o ritrovare la salute mentale e serve in particolar modo quando le tecniche di rilassamento non funzionano, anzi, peggiorano la situazione in quanto la persona, pur tentando di rilassarsi e distrarsi, prova impotenza incrementando il pensiero negativo.

L'obiettivo è **cambiare la percezione per cambiare la reazione disfunzionale** e questo si ottiene attraverso manovre cliniche supportate da protocolli basati sull'evidenza. Come ricordiamo spesso su questo magazine, la salute emotiva è un "lavoro in corso" che richiede attenzione e impegno costanti: investire in questo aspetto non solo migliora la qualità della vita nel presente, ma può anche contribuire ad allungarne la durata.

# La sindrome del piede diabetico

**Consigli pratici per i pazienti diabetici che devono tenere sotto controllo una problematica dagli esiti potenzialmente molto gravi**

La sindrome del piede diabetico è una delle **complicanze croniche del diabete** più temute, e che comporta il maggior numero di ricoveri ospedalieri. Si stima che il 15-20% dei pazienti diabetici, nel corso della loro vita, andrà incontro a questo problema.

Ma di cosa si tratta esattamente? Parliamo di **infezioni, ulcerazioni o necrosi di tessuti del piede in un paziente diabetico**, associate a vari gradi di neuropatia e/o ischemia. Il **fattore tempo** è cruciale: più tempo si lascia trascorrere, più tessuto si rischia di perdere, con esiti che vanno fino all'amputazione (anche sopra la caviglia) o addirittura al decesso del paziente.

Fondamentale è intervenire con un **approccio multidisciplinare**, adottato in Italia da oltre trent'anni, e grazie al quale è possibile ridurre il numero delle amputazioni di oltre il 50%. Innanzitutto, la **prevenzione**. Questa inizia con un buon compenso

metabolico, che significa mantenere le glicemie il più possibile vicino ai valori plasmatici normali (70-110 mg/dl), con una emoglobina glicosilata compresa fra 42 e 48 mmol/mol (6-6,5%).

*“Fondamentale è intervenire con un approccio multidisciplinare, adottato in Italia da oltre trent'anni”*

**Periodici controlli specialistici diabetologici** sono importanti al fine di intercettare i primi segnali di pericolo. Vengono visitati entrambi i piedi alla ricerca di condizioni da correggere: primi fra tutti “i calli”, sia in sede plantare che fra le dita, ossia le **ipercheratosi** che si formano per la esagerata pressione su quell'area di tessuto, e che nel tempo possono portare alla formazione di un ematoma e successivamente di un'ulcera. Inoltre, deformità delle dita possono favorire i cosiddetti



“conflitti di calzature”, con traumatismi che danno inizio a piccole lesioni sui margini, sul tallone o tra le dita. Infine, la riduzione o perdita di sensibilità, causate dalla neuropatia diabetica, possono far sottovalutare lesioni che progressivamente diventano sempre più profonde, anche senza essere dolorose, fino a raggiungere il piano osseo o articolare.

A tutto questo può sommarsi inoltre un'**arteriopatia periferica**, ossia una carente circolazione lungo le arterie delle gambe e dei piedi. L'infezione risulta una ulteriore complicanza del quadro clinico.

C'è un semplice decalogo da seguire per ridurre al minimo il rischio di ulcerazione al piede:

1) **Esaminare ogni giorno i piedi**, in particolare la pianta, il tallone e tra le dita. Osservare se tra le dita la pelle è macerata, biancastra, e se le unghie tendono a incarnirsi.



2) **Lavare i piedi ogni giorno, con acqua tiepida e un sapone di buona qualità.** Asciugarli bene con un asciugamano morbido, specialmente tra le dita. Non fare pediluvi prolungati o con sali.

3) Dopo aver lavato i piedi, **guardare se ci sono ispessimenti duri** della pelle sul tallone o sui margini della pianta del piede. In questo caso, strofinare delicatamente le parti interessate con una pietra pomice naturale. Non utilizzare altre pietre o preparati abrasivi, come pure **non usare callifughi per duri e calli.**

4) Dopo averli asciugati, **massaggiarli con una crema idratante a base di urea al 5%**, per mantenere la pelle elastica e morbida. Se, malgrado queste precauzioni, si continuano a formare ispessimenti e callosità alla pianta del piede, consultare il medico, potrebbe essere segno di un cattivo appoggio o di scarpe inadatte.

5) **Evitare temperature troppo calde o troppo fredde** e, di conseguenza, non utilizzare borse d'acqua calda o termofori. Se di notte i piedi sono freddi, indossare calze di lana fine o pettinata.

6) **Non camminare mai scalzi**, neppure in casa o in spiaggia. Indossare scarpe comode, evitare le scarpe con punta stretta o con tacchi alti, come pure le scarpe aperte e i sandali. Indossare le scarpe nuove per brevi periodi, fino a quando non si adattano bene al piede. Ispezionare con la mano l'interno delle scarpe prima di calzarle: potrebbero esserci corpi estranei, chiodini o irregolarità della tomaia.

7) Non indossare **mai le scarpe senza calze.** Indossare poi calze di giusta misura, senza rammendi e, possibilmente, senza cuciture. Cambiare calze e calzini ogni giorno. Non portare giarrettiere o elastici che stringano le gambe.

8) **Tagliare le unghie dritte, non troppo corte, con un tronchesino a punta arrotondate.** Non usare forbici appuntite e poi, per smussare gli angoli, utilizzare una lima a punta arrotondata. Se si è in difficoltà o si hanno problemi alla vista, farsi tagliare le unghie da un'altra persona.

Avvertire sempre il podologo che si ha il diabete.

9) **Non tagliare calli o duri. Non forare le vesciche** o le bolle con aghi. Coprire le ferite con garza sterile, da fissare poi con rete elastica o cerotto di carta. Non usare cerotti telati. Cambiare la medicazione almeno ogni giorno e osservare attentamente la lesione.

10) **Seguire sempre le istruzioni solo di professionisti, il medico o il podologo o l'infermiere specializzato.** Ricordarsi di far sempre ispezionare i piedi a ogni visita. Chiedere consiglio per ogni iniziativa che si intende prendere per i propri piedi (prodotti, solette, plantari, eccetera).



### **Dott. Roberto De Giglio**

SPECIALISTA NEL TRATTAMENTO MEDICO-CHIRURGICO DEL PIEDE DIABETICO E DIABETOLOGO



# Migliorare la performance sportiva con la nutrigenetica

Oggi l'attenzione verso profili genetici che predispongono all'attività sportiva è sempre più alta

Come sappiamo, i **geni** non influenzano solamente la nostra struttura organica, ma anche le nostre attività, come le prestazioni atletiche: queste dipendono non solo dal livello di allenamento raggiunto, ma anche, appunto, dalle caratteristiche genetiche individuali. Lo studio del profilo genetico ha infatti permesso di individuare alcuni geni strettamente legati alle performance sportive.

Parte proprio da qui la **nutrigenetica sportiva**: una disciplina che aiuta a massimizzare la prestazione dell'atleta attraverso un **regime nutrizionale personalizzato**, calibrato sul genotipo e quindi sul fenotipo, dato che il tipo di cibo ed i nutrienti assorbiti, insieme ai fattori ambientali e psicologici, influenzano il fenotipo e le prestazioni sportive. Chiunque pratichi uno sport sa bene quanto una corretta nutrizione sia importante. Quando facciamo attività fisica, infatti, non met-

tiamo solo in moto una serie di muscoli, ma anche consumiamo energie nervose, perdiamo sali minerali con il sudore e consumiamo zuccheri; tutti elementi che devono essere reintegrati tramite alimentazione e idratazione corrette. Già, ma che cosa è "corretto" per ognuno di noi? La comprensione della risposta indotta da un nutriente sul genoma dell'atleta è proprio il fine della nutrigenetica sportiva: **tramite esami specifici e tecniche di laboratorio, permette di avere una conoscenza specifica della genetica dell'individuo** e di come avviene la sua risposta adattativa, che incide con la prestazione.

Naturalmente **non vanno persi di vista gli altri fattori** che influiscono in modo positivo o negativo: stile di vita, salubrità dell'ambiente e condizioni psicofisiche sono **studiati dall'epigenetica**, che ha l'obiettivo di comprendere come questi fattori condizionano reversibilmente l'espressione di alcune proteine.

*In che cosa si traduce questo, concretamente, per l'atleta?*

Per esempio nel seguire una dieta rispettosa delle proprie intolleranze alimentari anche in assenza di sintomi specifici, e **in base al proprio DNA**, in modo da fornire al proprio organismo il carburante più adatto per farlo funzionare al meglio. Inoltre la nutrigenetica, oltre che raccomandazioni nutrizionali, può dare anche **indicazioni sul training migliore** e altre raccomandazioni. Pensiamo al **profilo resistenza/potenza** (un atleta con una predominanza di fibre di tipo II potrebbe ricevere un programma di allenamento mirato alla forza



**Dott. Sergio Carlucci**

BIOLOGO GENETISTA E NUTRIZIONISTA  
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST





esplosiva), al recupero post-allenamento (con **suggerimenti nutrizionali personalizzati** per ricaricarsi e riparare i muscoli in modo tale da essere pronti per il successivo sforzo fisico) o alla predisposizione agli infortuni, dove la conoscenza delle **predisposizioni genetiche alle lesioni** può aiutare gli atleti a prendere le corrette misure preventive (per esempio, un atleta con una variante genetica associata a una maggiore suscettibilità alle lesioni del legamento crociato anteriore potrebbe concentrarsi su esercizi di stabilizzazione e prevenzione).

Attenzione, però. Gli esami genetici non hanno la funzione di “sconsigliare” determinati sport o di etichettare dei soggetti come “fragili e non idonei” tanto da escluderli dalle competizioni.

Servono, invece, ad avere un **controllo diretto sull'ottimizzazione del potenziale**, aumentando il livello di performance attraverso un condizionamento mirato con l'apporto di nutrienti e di uno stile di vita il più congeniale possibile al proprio profilo genetico.

E l'obiettivo non è solo migliorare la prestazione, ma anche ridurre gli infortuni, eliminare tutto quello che determina un “furto di energia” o addirittura una situazione di “infiammazione a distanza”, quale quella provocata da una intolleranza alimentare o da un deficit di funzionalità enzimatiche determinabili geneticamente. Numerose sono le esperienze di sportivi di ogni livello che ci dicono che la corretta individuazione delle intolleranze e lo studio di un'adeguata nutrizione personalizzata determinano una netta riduzione delle patologie infiammatorie e traumatiche. **I diversi test nutrigenetici disponibili riguardano, dunque, sia lo sport sia la salute metabolica.** E questo permette di gettare le basi per una nuova metodologia d'intervento che muove verso ulteriori obiettivi di salute, come ritrovare il peso forma e controllare i fattori di rischio che predispongono a obesità, diabete, patologie cardiovascolari e intolleranze.

# Un rebranding che migliora l'esperienza delle persone

Per i centri Cerba in tutta Italia viene studiata e realizzata un'identità visiva coordinata. Obiettivo: far sentire i pazienti sempre "a casa"

Per una realtà che si occupa della salute delle persone, aspetti come l'ambiente, l'accoglienza e la fruibilità degli spazi non sono solo un esercizio di stile, ma anche elementi che contribuiscono a migliorare l'esperienza dei pazienti. Lo sa bene Cerba HealthCare Italia, che negli ultimi due anni, in cui sono avvenute numerose acquisizioni e tanti nuovi centri sono



**Andrea Luison**

PROJECT MANAGER REBRANDING AND RESTRUCTURING



entrati a far parte del network, ha avviato un ambizioso progetto di rebranding delle sue 400 strutture. **Michele De Chirico, Chief Operational Officer e Amministratore delegato di Cerba HealthCare Services**, dichiara che l'iniziativa è stata pensata per armonizzare l'identità visiva dei centri e migliorare l'esperienza dei pazienti: «Vogliamo che i nostri utenti, quando si rivolgono a Cerba, si sentano sempre "a casa", consapevoli che troveranno ovunque, da Trento a Reggio Calabria, gli stessi servizi, procedure e livello di cura del dettaglio».

**Andrea Luison, Facility Manager e Project Manager del rebranding di Cerba HealthCare Italia**, ha coordinato l'intera operazione dal 2022, in collaborazione con tecnici e fornitori attentamente selezionati. «Abbiamo studiato nei minimi dettagli la

*visual identity* – spiega Luison –. A seconda delle sedi, gli interventi possono variare: in alcuni casi si tratta solo di allestimenti e abbellimenti, in altri di ristrutturazioni più complesse che comprendono interventi strutturali, sempre seguendo i regolamenti specifici di ciascuna regione». Si parla quindi di **visual rebranding**, che comprende l'applicazione di insegne, vetrofanie e loghi e può richiedere un paio di giorni; oppure di restyling, che prevede l'**aggiornamento degli arredi e dei colori dei centri**; o ancora di **ristrutturazioni edili** vere e proprie, che coinvolgono architetti, ingegneri e gare e possono arrivare anche a sei mesi. Le linee guida seguite sono date dal gruppo internazionale di cui Cerba fa parte, ma l'identità italiana c'è sempre: nel nostro Paese ci sono sedi storiche e dal forte legame con il territorio, che viene valorizzato.





che sono determinanti per assicurare che al momento di andare "live" tutto scorra senza intoppi e nei tempi previsti. Questo per **garantire la massima efficienza ai colleghi sul campo**, ai medici e operatori sanitari che collaborano con noi e ai pazienti che ci scelgono ogni giorno: le persone attorno alle quali ruotano tutte le iniziative di Cerba». Il rebranding dei centri Cerba è un progetto permanente e sempre in progress, perché sempre nuove realtà entrano a far parte della famiglia Cerba, arricchendola e portando l'eccellenza del gruppo in ogni angolo d'Italia. «Siamo orgogliosi del percorso fatto finora – conclude Michele De Chirico – e guardiamo al futuro con l'intenzione di migliorare sempre, mantenendo un **forte legame con le comunità e i territori** in cui siamo un punto di riferimento per la salute e il benessere».



**Michele De Chirico**

CHIEF OPERATIONAL OFFICER



Alcuni centri, che sono stati a lungo conosciuti dall'utenza con un certo nome, mantengono il doppio logo in una logica di co-branding, come il centro **Delta Medica** di Rozzano o il **Pignatelli** di Lecce. Quest'ultimo è inoltre situato in un palazzo che è un bene culturale e il rebranding ne ha tenuto conto; lo stesso per il centro Cerba di Bologna che si trova proprio sotto le Due Torri.

*“Un progetto pensato per armonizzare l'identità visiva dei centri e migliorare l'esperienza dei pazienti”*

Inoltre, «Abbiamo progettato allestimenti ad hoc per centri che presentano condizioni particolari, come le mappe tattili per non vedenti nelle sedi di Tradate e via De Amicis a Milano o il centro medico di Valmontone, inserito nel contesto di un outlet».

Protagoniste anche le persone e il loro abbigliamento. Per operatrici e operatori dell'accettazione è allo studio il completamento della personalizzazione degli indumenti. Anche le divise dei corrieri e la livrea dei veicoli della flotta logistica sono state adattate, contribuendo a rafforzare l'identità del marchio Cerba. «È stato un lavoro immenso – conclude Luison – realizzato con l'apporto fondamentale di tantissime figure, che ringrazio: l'ufficio marketing in primis che ha avviato il progetto con le prime installazioni, fornitori e tecnici di fiducia, ma anche i **Regional Executive Officer, gli Area Manager, i Center Manager e gli uffici Health & Safety e Procurement** di Cerba HealthCare Italia, preziosi in tutte quelle fasi preliminari che “non si vedono” (studio dei progetti, gestione ordini e preventivi, rapporti con i fornitori...) ma

# L'importanza dei dettagli

Un rebranding efficace non è solo una questione stilistica, ma un **elemento fondamentale per migliorare l'esperienza complessiva delle persone.**

Nel caso di Cerba HealthCare Italia, il **visual rebranding rappresenta un impegno concreto verso l'umanizzazione dei servizi sanitari:** ambienti accoglienti, una comunicazione visiva chiara e uniforme, e un'attenzione ai dettagli che va oltre le aspettative. Questo approccio trasmette ai pazienti un senso di **familiarità e fiducia**, permettendo loro di sentirsi sempre "a casa" in ogni centro, indipendentemente dalla località in cui si trovano.



**Marco Daturi**

CHIEF MARKETING OFFICER



*«Abbiamo gestito le prime attività di rebranding dal 2018, per uniformare l'identità a quella di gruppo da un lato, preservando i valori e la reputazione dei brand storici di eccellenza dall'altro. Abbiamo progettato ogni aspetto definendo e condividendo linee guida per gli allestimenti interni ed esterni dei centri»* dichiara **Marco Daturi, Chief Marketing Officer Cerba HealthCare Italia.**

Dall'armonizzazione dei loghi e delle vetrofanie al design di spazi più funzionali e inclusivi, ogni intervento è studiato per rispondere alle esigenze di chi si affida ai servizi Cerba, rafforzando non solo l'identità del marchio, ma anche il **legame con le comunità locali e il benessere dei pazienti.**

*«Facciamo sempre molta attenzione ad un aspetto importante, i dettagli, il cuore di ogni grande esperienza. Nel marketing, come nella vita, è la cura per ciò che spesso passa inosservato a fare la differenza tra una promessa e una realtà memorabile. È nei dettagli che un brand costruisce la sua credibilità e il suo impatto».*



Sopra, una vista del centro in via della Moscova e sotto, l'entrata del centro di P.za VI Febbraio a Milano.



Sotto, un dettaglio del centro di Novara.





# Qual è la dieta giusta per l'inverno?

Anche nella stagione fredda ci sono consigli nutrizionali specifici da seguire per stare bene

Durante l'estate siamo bombardati da suggerimenti per affrontare e resistere alle temperature elevate, **ma d'inverno?** In generale, la dieta invernale dovrebbe apportare all'organismo **più calorie (circa il 10% in più per mantenere costante la temperatura del corpo), vitamine e sali minerali utili per rafforzare le difese immunitarie.** Protagonisti principali dovrebbero essere 4 macro-gruppi: primi piatti caldi come zuppe e minestrone ricchi di verdure, ortaggi di stagione e legumi (da preferire in particolare la sera), proteine, frutta secca. Vediamoli nel dettaglio.

I **legumi** sono fondamentali in quanto combattono eventuali carenze di ferro che possono amplificare la sensazione di freddo provata, apportano carboidrati a basso indice glicemico e quindi utili per chi ha il diabete, che è più a rischio di un abbassamento delle difese immunitarie. I legumi e i vegetali, oltre a facilitare le funzioni intestinali, sono

un **nutrimento prezioso per la flora batterica intestinale** che, se ben alimentata, costituisce un vero e proprio organo del corpo che modula importanti funzioni immunitarie. Ecco perché cattivo nutrimento di questa flora batterica si traduce in aumento di infiammazione generale e abbassamento delle difese immunitarie. Le **zuppe sono ricche di magnesio** che contrasta la stanchezza e aumenta l'energia. Per quanto riguarda i **vegetali, sono da preferire quelli a foglia verde**, cavolfiori e cavoli, per il grande contenuto di **vitamina C**, così come gli agrumi e il kiwi.

**Rape, zucca e asparagi sono fonte di vitamine A e K, calcio e potassio.** Molto utile l'**ananas** che, oltre alla vitamina C, contiene anche **bromelina** che facilita l'assimilazione delle proteine, ha proprietà antinfiammatorie e mucolitiche. Il **limone** usato come condimento facilita l'assorbimento del ferro, facendo così aumentare le difese naturali.

Venendo alle **proteine**, ben venga un secondo piatto di carni bianche di pollo o tacchino, uova, pesce ricco di omega 3. Da non dimenticare i formaggi stagionati e a pasta dura, ricchi di proteine nobili, senza eccessi: bastano 50 grammi per 2-3 volte alla settimana. **La frutta secca**, da ultimo, è preziosa per **rafforzare le difese immunitarie** e, grazie all'alto contenuto di proteine vegetali e grassi polinsaturi, aiuta a preservare la pelle dal freddo.



**Dott. Raffaele Soccio**

SPECIALISTA IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE, MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI



# Integrare pubblico e privato: il contributo di Cerba alla salute genetica

Il team di Cerba HealthCare Emilia-Romagna offre un percorso completo ai pazienti oncologici, con consulenza pre- e post-test



**Dott. Sergio Tempesta**

GENETICA E BIOLOGIA MOLECOLARE



C'è una sottile linea che unisce progresso e umanità, innovazione e sensibilità, e su questa linea si muove Cerba HealthCare Emilia-Romagna. Un esempio straordinario di questa unione è la recente pubblicazione sulla rivista scientifica internazionale "Familial Cancer" del paper *Hereditary Breast and Ovarian Cancer genetic testing in unselected patients: example of private supplementation of public healthcare service*, un risultato che getta nuova luce sull'integrazione tra sanità pubblica e privata.

Il cuore di questo lavoro, ideato e coordinato dal **dottor Sergio Tempesta** insieme a un team di eccellenze composto da **Francesca Fiorentino, Federica Balducci, Laura Marullo e Laura Cardarelli** e dai medici genetisti dell'IRCCS Azienda Ospedaliero-Universitaria di Bologna, è un percorso strutturato dedicato ai **test genetici per la predisposizione ereditaria al carcinoma della mammella e dell'ovaio (BRCA1-2)**. Un percorso che si distingue non solo per l'alta professionalità, ma anche per

un'attenzione costante alle esigenze emotive e pratiche dei pazienti, che qui trovano risposte chiare e un supporto concreto.

### *Cosa rende questo modello così speciale?*

A differenza di molti altri centri privati, Cerba offre un **percorso completo, che parte dalla consulenza genetica pre-test con personale sanitario qualificato, passa attraverso l'analisi molecolare e culmina con la consulenza genetica oncologica post-test con un medico genetista.** Un iter pensato per accompagnare i pazienti nella comprensione dei risultati e nelle scelte successive, garantendo supporto e riducendo al minimo ansia e stress. Un approccio che rappresenta un esempio virtuoso di come la medicina moderna debba mettere la **persona al centro**, con un equilibrio fra tecnologia e relazione umana. Come spiega il dottor Tempesta: *«Immaginate una persona che si sottopone al test BRCA in un centro qualsiasi. Riceve il referto, magari senza alcuna consulenza, e si trova sola a interpretare il risultato. Se negativo (assenza di varianti patogenetiche), rischia di trascurare la necessità di controlli periodici; se positivo (presenza di varianti patogenetiche), può andare nel panico e non sapere a chi rivolgersi.*

*Questo approccio crea confusione e rischia di lasciare indietro proprio chi avrebbe più bisogno di aiuto».* Cerba supera questa lacuna grazie alla **consulenza post-test**, che non si limita alla spiegazione dei risultati, ma **fornisce un piano d'azione chiaro**: dal rassicurare i pazienti negativi al guidare i portatori di mutazioni verso strutture specializzate del Servizio Sanitario Regionale. Questo non solo allevia l'ansia, ma **garantisce un'assistenza continua e di qualità.** In un panorama sanitario dove i criteri regionali per l'accesso gratuito al test BRCA sono stringenti, Cerba offre una soluzione per chi rimane escluso, ma che desidera saperne di più sul suo profilo di rischio genetico. Il modello è un supporto per i pazienti, ma anche un ponte che collega efficienza privata e responsabilità pubblica, evidenziando che entrambe possono collaborare con successo. La pubblicazione su **"Familial Cancer"** non solo sottolinea questa integrazione, ma dimostra anche l'utilità clinica del modello Cerba. In alcuni casi, infatti, il percorso strutturato ha permesso di identificare persone a rischio di carcinoma ereditario a seno e/o ovaio che sarebbero sfuggite ai criteri regionali, **intercettando così pazienti che altrimenti non avrebbero ricevuto il supporto necessario.**

Un altro aspetto innovativo del modello Cerba è l'utilizzo del **pannello multi-genico, che estende l'analisi ad altri geni oltre a BRCA1-2.** Questo approccio ha permesso di individuare pazienti portatori di mutazioni in geni diversi da BRCA1-2, ad alto e moderato rischio, consentendo l'applicazione di programmi di sorveglianza personalizzati. È un passo decisivo verso una medicina sempre più mirata, capace di adattarsi alle peculiarità di ogni singolo paziente. Dietro questo successo c'è un team che unisce competenza, passione e una profonda umanità. Come sottolinea il dottor Tempesta, *«Questo lavoro rappresenta il nostro impegno per offrire un servizio che non si limita all'aspetto tecnico, ma che mette al centro la persona, con le sue paure, le sue speranze e la sua necessità di sentirsi compresa».* Il lavoro pubblicato, quindi, non è solo un traguardo scientifico, ma un riconoscimento al valore di un modello che continua ad evolversi e guarda al futuro senza dimenticare l'importanza di ogni singolo paziente. **Cerba HealthCare Emilia-Romagna continua così a dimostrare che la vera innovazione non è solo nei risultati, ma anche nel modo in cui si arriva a quei risultati: con competenza, rispetto e una visione chiara del significato di "prendersi cura".**

# Dall'azienda al paziente: Service Lab e medicina del lavoro

Una panoramica dei servizi di Cerba HealthCare in ambito "Business to Business" per i partner

Cerba HealthCare Italia si occupa anche di un ambito che spesso i pazienti dei centri non conoscono, ma con cui potrebbero essere venuti in contatto anche al di fuori delle sedi convenzionali. Sono i servizi "Business to Business" (B2B) rivolti alle realtà sanitarie (ospedali, cliniche, case di cura, centri medici e strutture pubbliche e private) che necessitano di supporto nelle attività legate ai laboratori di analisi, o per le aziende (pubbliche e private) per la medicina del lavoro e altri servizi collegati. La divisione di Cerba che se ne occupa si chiama **Corporate Service Lab**. «Dal punto di vista del paziente questo lavoro avviene "dietro le quinte", ma ha un impatto significativo sulla qualità delle prestazioni – spiega Emanuele Martella, Chief Commercial Officer B2B Cerba HealthCare Italia –. Con le realtà clienti Cerba attiva vere e proprie partnership perché siamo molto di più di un semplice fornitore di servizi. Forti della nostra esperienza e dell'essere parte di un grande gruppo internazionale, uniamo

la forza dei numeri alla capacità di curare ogni dettaglio e mettere sempre al centro il paziente. Per i nostri partner studiamo progetti ad hoc grazie a un team dedicato composto da oltre 200 professionisti».



**Stefano Larghi**

**Service Lab per le strutture sanitarie**

Prosegue Martella: «Nell'ambito del Service Lab per le realtà sanitarie offriamo tre livelli di servizio. "Standard" per i clienti che hanno i loro laboratori per le analisi di routine e ci inviano solo i campioni per le analisi specialistiche; "Full Service" per i partner che ci affidano tutte le analisi. Garantiamo qualità e rapidità, anche nella logistica, con circa 20 laboratori in Italia e più di 160 autovetture di nostra proprietà per il trasporto di campioni. C'è poi il "Service On Site", o "SOS", con il quale Cerba prende in gestione il laboratorio del cliente e svolge il lavoro direttamente sul posto. Questo avviene nelle realtà ospedaliere medio-grandi che necessitano di eseguire le analisi in loco (in house)». I Sales Manager, presenti in tutta Italia, si occupano degli aspetti commerciali come punti di riferimento operativi sul territorio. Ci sono inoltre un backoffice centralizzato e delle "segreterie service", che si occupano del customer care. Innovativa è la divisione **Strategic**, guidata da Stefano Larghi, dedicata ai SOS e ai clienti direziona-



**Emanuele Martella**

CHIEF COMMERCIAL OFFICER B2B CERBA



la forza dei numeri alla capacità di curare ogni dettaglio e mettere sempre al centro il paziente. Per i nostri partner studiamo progetti ad hoc grazie a un team dedicato composto da oltre 200 professionisti».



li: circa 35 professionisti con competenze differenziate, inclusi biologi esperti di laboratorio, lavorano **in sinergia con i Sales Manager per garantire la presenza territoriale al cliente con la massima cura** in ogni aspetto commerciale, operativo e scientifico. *«Altro punto di forza di Cerba – prosegue Martella – è la stretta collaborazione con numerose università e con il network Cerba HealthCare in Francia, che comprende la partnership con l'Institut Pasteur di Parigi, polo di riferimento in ambito scientifico».* Fattore distintivo è il grado di digitalizzazione che Cerba offre: portali web, team IT dedicato, integrazione completa dei sistemi dei partner con quelli di Cerba. Tutto oggetto di investimenti continui.



**Corporate Health: medicina del lavoro e servizi alle aziende**

**Marco Passarello**

Lo stesso approccio è adottato anche nell'ambito **Corporate Health** guidata da Marco

**Passarello**, che coordina un team composto da Corporate Health Manager sul territorio e Key Account dedicati alla gestione completa del rapporto con il cliente. Sorveglianza sanitaria, sicurezza sul lavoro, prevenzione, analisi ambientali, formazione e welfare sono i principali pilastri dell'offerta. Con oltre 450 collaboratori tra medici del lavoro, operatori sanitari e personale di segreteria, Cerba segue 25mila aziende pubbliche e private in tutta Italia. *«Mettiamo a disposizione esperienza, professionalità, competenze scientifiche di valore, capillarità sul territorio, logistica e interlocutori dedicati – afferma Martella –. In Cerba l'eccellenza "si autoalimenta", in quanto le due unità operative, Service Lab e Corporate Health, condividono la stessa visione ed il valore dei singoli non si somma ma si moltiplica con il risultato di migliorare concretamente la salute delle persone».*

# Cerba e Policlinico Casilino: insieme per la qualità e l'innovazione

Esperienza, efficienza, tecnologie all'avanguardia e cura di ogni dettaglio, per un servizio che fa la differenza nella tempestività e nella qualità della diagnosi



**Antonio Tolomeo**

SALES MANAGER SERVICE LAB CERBA



Uno dei nomi più rilevanti della sanità romana e laziale, **Policlinico Casilino**, ha scelto di collaborare con Cerba nelle attività di gestione del proprio laboratorio analisi interno. I numeri rendono l'idea dell'importanza di questo accordo: parliamo del secondo pronto soccorso più grande del Lazio (primo fra quelli gestiti da privati), con circa **80mila accessi all'anno**, e con un reparto di ginecolo-

gia e ostetricia fra i più attivi d'Italia, che registra **4.700 parti all'anno**. Una struttura che nell'ultimo periodo ha ampliato in modo notevole la propria offerta poiché, oltre all'attività in regime di accreditamento con il Servizio Sanitario Regionale, ha al suo interno anche i due filoni privati **Ospedale Amico** (prestazioni ambulatoriali a prezzi contenuti senza liste d'attesa) e **La Clinica** (qualità

e comfort di una struttura privata abbinati alla sicurezza di un grande ospedale).

Il gruppo **Eurosanità**, del quale Policlinico Casilino fa parte, ricercava la collaborazione con una **realtà consolidata e capace di garantire il meglio a tutti i pazienti interessati, compresi quelli delle cliniche private**.

La scelta, strategica in termini di qualità e di innovazione tecnologica (in tutte le strutture di Eurosanità ci sono dotazioni high tech di ultima generazione) è caduta proprio su **Cerba**, che per Eurosanità opera anche in **Casa di Cura Quisisana** (clinica polispecialistica) e **Clinica Villa Stuart** (polispecialistica di fama internazionale per ortopedia e riabilitazione, certificata FIFA). *«Nei tre laboratori interessati Cerba ha aumentato efficienza e tempestività – commenta **Antonio Tolomeo, Sales Manager Service Lab Cerba Lazio-Abruzzo-Sardegna-Umbria** –. Siamo fieri di supportare Eurosanità sia per tutti i test eseguiti all'interno, sia per gli esami inviati al nostro HUB di Guidonia (Roma). L'impegno di Cerba è costante nel creare partnership anche con grandi gruppi ospedalieri sul territorio dove è presente, e questo si traduce in una corposa pipeline di progetti e collaborazioni future».*

**La sinergia con Policlinico Casilino**, dopo un anno di lavoro preliminare, è operativa dal 1° maggio 2024. Consulenza e supervisione di Cerba sono fondamentali per garantire il perfetto svolgersi delle attività di routine, nonché per supportare con successo la gestione delle urgenze, con la precisione, l'affidabilità e i tempi rapidi che sono essenziali in un pronto soccorso.

**Florinda La Loggia, Strategic Project Manager Cerba**, sottolinea come la riuscita di questa iniziativa risieda nella collaborazione creata: *«Tutto è nato da un'analisi condivisa delle necessità di Casilino, in un processo che ha visto il costante allineamento con la Direzione Sanitaria dell'ospedale e del laboratorio. Le persone sono la chiave di tutto: i professionisti di Policlinico Casilino, con forte senso di appartenenza e dedizione alla qualità e al miglioramento dei servizi per i pazienti, hanno lavorato all'unisono con noi, fornendo spunti e segnalazioni preziose per ottimizzare il servizio».* Coordinatore in loco è stato il **dott. Paolo Macca**, già collaboratore del laboratorio di Casilino e oggi referente scientifico di Cerba, che continuerà ad assistere la direttrice del laboratorio, la **d.ssa Laura Di Prospero**.

Per Policlinico Casilino e per i suoi utenti si aprono anche nuove possibilità, come l'accesso a tecnologie avanzate e ulteriori servizi diagnostici.

*“Le persone sono la chiave di tutto: i professionisti di Policlinico Casilino, con forte senso di appartenenza e dedizione alla qualità e al miglioramento dei servizi per i pazienti”*

Sono i vantaggi di una partnership che, conclude **Stefano Larghi, Strategic Project Director Cerba**, *«rappresenta un modello di integrazione tra competenze cliniche e innovazione tecnologica, confermando il ruolo di Cerba come protagonista nell'ambito della diagnostica di laboratorio in Italia».*



**Florinda La Loggia**

STRATEGIC PROJECT MANAGER CERBA





Cerba HealthCare  
ITALIA

ABBASTANZA GRANDI PER SEGUIRTI IN TUTTO  
ABBASTANZA PICCOLI PER SAPERE CHI SEI



Longevity  
HEALTHSPAN MEDICINE

**Il programma Longevity parte sempre dall'Analisi.**

Il programma iniziale Longevity prevede un **set di analisi preliminari** fondamentali per un esame accurato e preciso dei propri valori da sottoporre al medico, per ottenere indicazioni personalizzate.

**Per info:**



[www.cerbahealthcare.it](http://www.cerbahealthcare.it)